无病療病法

丁氏醫學叢書

無藥療病法

上海梅白格路宏昌里一百廿一號
即愛文義路新閘巡捕房後面醫學書局發行

民國十六年一月付印
民國十六年二月出版
（無藥療病法）
每部大洋四角
譯述者　無錫華文祺
上海梅白格路一百廿一號
總發行所　醫學書局
上海棋盤街
分售處　商務印書館
上海四馬路
中華書局

各省分售處
各埠商務印書館
各埠中華書局
各大書局

無藥療病法序

嗚呼吾國人不死於病而死於醫與藥者每歲不知其幾千萬人矣蓋今之所謂醫者其術咸淺陋不足道貿然以藥物入人口輕者以之重重者速其死善夫吾友張紹希部郎之言曰今之庸醫吾無以名之名之曰暗殺黨

暗殺黨散布於醫學社會也由來久矣班氏藝文志曰有疾不治恒得中醫德清俞氏廢醫論曰獨執區區下劑欲以奪造化之權操生死之柄不亦惑乎此皆不藥之說也雖然由是言也人不幸而病將委心任運而不之顧歟抑別有療治之法歟而古人不我詔也余滋惑之

或曰其人急需之物可以已病如貧人所需者財富人所需者官老人所需者壽需之不得則病及既得之則色飛眉舞其病有不期愈而愈者此不藥而已病之一法也或曰患者鍾愛之人可以已病人心私愛必有所鍾或嬌妻美妾或狎客孌童或至親密友病劇無聊之際使私愛之人忽來相親如魚得水未有不耳目清明精神陡健者此亦不藥而已病之一法也或曰平時契慕之人可以已病韓非至秦秦王見之曰寡人得見此人與之游死不恨矣漢武帝讀相如子虛賦而善之曰朕獨不得與此人同時

哉晉時宋纖隱居不應辟命太守楊宣慕之畫其像於後堂出入視之使當秦王漢武楊宣臥疾之日忽致此三人於榻前則其霍然起舞執手爲歡有不知疾之所從去者此又不藥而已病之一法也

如或所云誠善矣然皆心理的疾病之療法也而非心理的疾病之療法則未之聞焉吾嘗索諸我國之醫籍無有也更索諸已譯之東西醫籍亦無有也余滋惑之

今歲正月、華君純甫以所譯醫書一册示余余受讀之不禁色然喜躍然起曰得之矣得之矣醫書非他乃日本系左近氏新著之無藥療法也雖區區一薄蹏書而不論心理的疾病與非心理的疾病舉凡可以無藥療治者胥於是乎在且於各病之原因、徵候、療法靡焉不詳而於沐浴療法、空氣療法、運動療法、飲食療法、按摩療法等尤三致意焉嗚乎美矣備矣觀止矣蔑以加矣

是書之未出也余渴思之既有年思之思之鬼神通之而是書果出現於醫學最發達之日本矣今且將出現於吾國矣吾知是書一出我國醫界必將幡然改觀暗殺黨縱猛且悍或亦稍殺其凶燄未可知也此余所以欣然有詞不自知其煩且費也

宣統元年己酉無錫丁福保仲祜識

無藥療病法目錄

附錄　（療法之應用）

無藥療法之餘談

醫學界破天荒之奇著

無藥療病法

日本　系左近　原著
無錫　華文祺　達恉
無錫　丁福保　校閱

總論

過信服藥之弊習　我邦人之重視藥餌殆無倫比一若不論爲何藥之斯無不效者偶頭痛也則謂非藥勿治偶噴嚏也則謂非藥勿止偶胸臆有不舒也則愈謂非藥勿瘳甚至思肥則藥思瘦則藥思顏色之皙白則藥其他心理的種種疾病亦無不療之以藥尤甚者思斷飲酒之癖亦謂唯藥可已思自由覯其所戀愛之人亦謂唯藥可致其餘不論何者無不曰用藥用藥究其極非唯無益不測之害且不旋踵至嗚呼不亦謂大愚乎哉

譯者案日人重視藥餌之害如此。我國亦何獨不然。顧我邦之藥多氣薄力綿。貽害猶鮮。比年來西藥內輸。袪病之力誠百倍我藥。然以此等醉心藥餌者。當之寧有幸歟。吾見以無病之軀葬身藥水藥丸中者纍纍矣。嗚乎系氏之言其我同胞之千金良藥乎。

奸商之牟利　世之抱金錢主義。日夜伺察社會之趨勢。專務乘機弋利之奸惡商人。見世人之醉心於藥也。遂利用新聞雜誌刊登長篇累幅之廣告。僞造他人之謝函。謂某某藥肆之某某藥水某某藥丸療某某病。功用若何神著。效若何速。種種妄誕。罄竹難書。或造種種匪夷所思之圖畫。誇大其藥之奇效。以聳動世人之耳目。此等奸商行爲之不法固已。然彼信此無稽之廣告。浪擲有用之金錢者。其愚不亦甚乎。況因是而反蒙大害。更無以仰對父母宗祖。其不德之罪。亦何以自逭乎。

譯者案系氏所謂奸商。今我國方日出不窮。我不屑責奸商。獨怪世之甘心受愚者。抑何多耳。

鬻藥自利之醫士　醫士乃以學術立於世者。其本分唯診病處方而已。若夫藥品之

調合則自有藥劑師任之申言之即醫士乃營技術者而非營藥者也然我國程度尚未克臻此藥劑師非能隨在而有故醫士亦有不得不從事於調合藥品者又博士及盛名之大醫固可恃診金以自給而普通醫士則有所未能（且病者亦有向醫者取藥之習慣）故其藥料價即極廉亦不得不多所取盈以補診金之不足又有專事牟利之營藥醫士雖以無藥療法可治之病亦必出種種之藥水或藥丸以博取金錢此等醫士固不仁矣然亦世人過信藥劑有以致之故非世人智識日進破其重藥之謬見又業醫者深明醫士之本分則此弊害終不得而廓除也然則世之迷信服藥者誠不可不於無藥療法一爲注意矣

無藥療法與藥物療法之優劣　藥物療法畢竟爲療病之副作用耳蓋藥縱有效能而同時亦必有中毒之患例如某一種之藥雖宜於某病然更兼他之作用者甚多往往致意外之患害又藥物療法最易成癖雖至纖極微之病苟有用藥之習慣勢必非藉藥力即永不能治如百弗聖（舊譯卑白新乃由牛豚等之胃液素製成者）及苦味丁幾（丁幾舊譯作酒）乃最溫和無毒性之物也然服之成習則吾人身體固有之百

弗聖及膽汁之苦味質將永不分泌有不可一日去藥之勢而無藥療法即養成不服藥之習慣而身體自能健康者則二者之優劣尙待言乎

無藥療法之眞意　無藥療法之價值既如上所云然謂凡病皆可不藥而治則大誤蓋疾病十之八九必藉藥物而後治其十之一二則確可無藥而愈也申言之即苟不服藥而可治之病必不可服藥耳世人務注意於此而勿誤解無藥療法之眞意其庶可乎

所謂無藥療法者乃從於自然之理法利用日常生活所必需之飮食物空氣、日光及運動等而絕不用有特別苦味或甘味酸味等之藥物以療疾病之方法也然若誤解無藥二字之意義謂任何疾病皆當放任之而不加療治則大不可耳此意於前節已略述之矣　又有以一種特別食品如海狗或某種之黑燒物應用於療病者則亦非余所謂無藥療法也夫海狗爲脂肪極多之海獸如北海道寒地居人食此富於脂肪之物自有耐寒冷之效然如臺灣熱地之人亦遠道購取其罐詰（以食物密封於罐者曰罐詰即所謂罐頭食物也）而食之寧有益歟故人當各食用適於其居處之物

而幸勿過於重視此等之藥物也又有盛稱某種黑燒物爲非常妙藥者然謂此黑燒物爲全體皆經黑燒者乎則一旦黑燒之後卽全失其固有之性質而爲與木炭同樣之物此物而有療疾之功能也則吞食木炭亦自必有益然木炭固無纖毫之益者則他之黑燒物一無效用必矣若以之爲半燒而未全失其性質者乎則亦屬極可疑異之事寗可深信而服用之其他一切類此之妙藥秘製藥皆可以此類推耳

無藥療法愈病之實例(其一) 友人某夙患貧血症服種種藥劑訖無效或以專服魚肝油之說進並謂某也服之而痊治某也服之而健壯友如言服之不效乃增其量服之仍不效且病勢寖增食慾減退又下利焉乃大恐急詣某名醫白狀求治醫大笑曰君視藥何過重乃爾夫魚肝油固無效卽遍試他藥亦無益耳蓋本病者一切藥劑皆可不進者也苟爲適度之運動食普通之養滋品更注意於其他之衞生則自不期愈而愈矣藥胡爲者余友急如其言於空氣、光線、運動睡眠等一一注意不少忽而厭疾果瘳

(其二) 某君者記憶頗劣或語以事不轉眴輒忘大患之亟亟以求良藥爲事後聞

或人言。健腦丸及亥亞燐鹽舍利別。（舍利別糖汁也）於本症最宜。急購服之。凡數月。無纖微效。又無何。而體中反有異狀。遂詣某名醫求診焉。某醫曰。是病。非。藥。石。所。能。治。也。如。欲。治。之。第。一。當。注。意。於。衛。生。以。健。壯。身。體。體。健。則。更。行。心。理。的。之。療。法。其。庶。可。乎。某聞言。大悟。乃從於自然之理法。以強健其心身。後卒爲普通以上之強記者云。

無藥療法奏效之實例尚多。茲姑略之。而詳記於各論焉。

各論

常習便秘症

本症之現象　普通無病之人。其便通大率一晝夜一次。雖亦偶有便秘之時。而不久卽復於常態。然往往有常此便秘者。每三四日僅通便一次。甚者每週一次。且有通便時。其糞便亦極少且堅。而身體亦爲之不舒。如是者謂之常習便秘症。

本症之原因　（第一）爲運動不足或雖僅微之事亦怠於動作而悉假手於他人或終日杜門思考種種無價値之事以是身體日弱而腸之蠕動力亦因之而衰減（第二）飲食物過少而腸中所受之刺戟甚微此於飲食謹愼應用病人的衞生太過者見之。（第三）爲有神經疾病之人例如患神經衰弱或歇私的里病意志憂鬱思慮太甚者多有此症（第四）因胃腸等有障害而起卽於胃腸中或發腫或生蟲之時多患之（第五）如服食阿片或鞣酸（卽單甯酸舊譯炭匿酸栗與柿之澁含之）類亦時患此症

腸之蠕動力　腸之蠕動力於消化食物最爲重要蓋腸之筋肉爲蚯蚓進行狀之蠕動即其消化食物之作用也如因某種原因而減少蠕動之力則消化即不能充分而全身胥蒙其影響矣

此病症有備具上記之五原因而起者有起於一原因或數原因之合併者故既罹此症必不可不注意於其原因而療治之也

便秘外其他之影響　本病症不唯通便秘結而已相因而起之病狀甚多其主要者如下　（第一）腹中脹滿　（第二）心易動悸稍事運動或微有驚感心臟即起劇烈之鼓動而不能自已　（第三）身體倦懶不論何事皆怠於動作　（第四）精神鬱悒此鬱悒固足致便秘然便秘亦爲鬱悒之原因二者迭爲因果循環而不已　（第五）月經不規則本月有而來月或無即有亦視平常爲少　（第六）食慾減少每日三餐幾等之於具文　（第七）手足寒冷而面部特熱

凡罹此症之人驟觀之初無纖毫之病狀故他人多不信爲有病者又雖屬醫士或以不熟練之故或爲不懇切之人往往不能於前述諸端詳爲診察而在病者則實有所

苦又不能見喻於他人其抱憾將奚如雖然是病固不須見喻於他人亦不須依賴於藥劑但能依吾之無藥療法而實行之則定可全愈無疑又何憂而何憾乎

本症之無藥療法　當先考察其原因所在而除去之唯不論何原因而其一般適用之療法大概如下　（第一）勉行運動雖然若素不從事運動者而遽爲劇烈之動作則非唯便秘不能治且有無窮之患害故不可不十分注意斟酌適宜而以漸增進其運動之度也　（第二）勿輕服下劑若無通便時卽任意服用下劑則成爲習慣將非藉藥力卽不能通便蓋下劑之作用能使腸之蠕動力日益衰弱服後雖有通便經時而便秘如故勢必更服下劑服下劑而愈致便秘愈便秘而愈服下劑其極端將變便秘症而爲下利症是去一症而又生一症也可不愼乎　（第三）行精神轉換法所謂精神轉換法者聞者或疑其甚難而實不然蓋其法不過停止其平時所營之事業而更營他事以轉變精神而已例如向爲研究學問或營裁縫業之人今暫廢止之而從事於園藝或養雞育蠶等令與從來之營業相異以轉換其精神卽是也　（第四）以冷水摩擦腹部日凡三四次蓋以水之冷與摩擦於鼓舞腸之蠕動力最有特效也

（第五）每日臨臥之際以溫水浴腰部以下導引血液於下部則腸部受其影響而通便自可調整　（第六）以手摩擦腹部亦頗有效此事固可假手他人然卽自爲之亦無不可唯揉擦不宜劇烈當於腹部爲畫圈之狀徐徐而行之　（第七）通便之時間宜使有一定其時間以淸晨爲最宜如欲作此習慣最初當不拘通便之有無晨起必如厠而強泄之而於他時則縱欲通便亦必忍之以待翌晨數次以後而習慣自成此匪唯本病者宜然盡人當如是也　（第八）每日晨起飲冷水一杯其量約在一合以內其效能刺戟腸部增進其蠕動之力

凡罹此病症者當不以病爲念令精神常有快爽之致此爲最要又頻服下劑最爲禁忌此當切記者也

本症無藥療法之實驗談　某地有半通之大衛生家焉運用其半通之智識思夫固形體爲不消化物牛肉雞肉雞卵牛乳等爲滋養之品遂以爲此等有滋養之效者必當恃之爲專食如蔬菜之類但食其極少量而已足其心中旣懷此理想遂毅然而實行之自思如某者庶不愧當今唯一之衛生實行家哉不意實行後軀體漸弱又不思

通便。遂愈謹愼飲食。非肉類不敢下箸。乃無通便愈甚。此睥睨一切之大衛生家。大驚。急詣近地某醫士求藥。服以下劑。遂有通便。然自是二三日不通便如故。又服下劑。遂更有通便。苟一度不服者。卽便秘不泄。遂成爲常習便秘症。此大衛生家計無所出。乃踵某大醫之門求診焉。大醫曰。君之飲食物之選擇實大誤也。凡少食。固形體及菜類。多食。肉類。雞卵。牛乳。等者。唯病人衛生宜然耳。若普通人之食物。如海帶。如菜葉。如烏賊。如乾魚。等何一。不宜。食者。今君。又當。不。以。病人。自處。自信。爲一。無。所。苦。之人。勉行。運動。斯最善矣。半通之大衛生家。聞是言。仰天哆口者半晌。自思天下甯有如是謬妄之醫士者。繼念此醫爲當今負鼎鼎盛名之大博士。其言或不盡妄。姑舍已見而稍從其言。無何而便通漸暢。精神亦快。竟意外而得復於健康之故態。乃恍然悟。半通之衛生。智。識。實不。足。恃也。

今更申言其所以獲愈之故。蓋此人得病之原因。在於飲食過愼。所攝取之食物。偏重於肉類之蛋白質。而胃腸之機能。因而衰弱。今大醫先補充其飲食物之不足。力矯其偏於肉食之弊。一方又使之勵行運動。以快爽其精神。此所以無何而卽告痊也。

吁可恐哉半通之衛生也而與半通之衛生相因而至者又有信藥過甚之弊吾願讀者諸君引爲殷鑑毋自貽伊戚也

譯者案半通之衛生可恐如此我同胞其鑒諸然我國今日此等半通之衛生家已如麟毛如鳳角矣噫

感冒（風邪）

本病之原因　空氣之中存有無量數之酸素（舊譯養氣）人多知之此酸素爲吾人生活所不可或缺者苟一刻不吸取之生命卽無由而保矣又酸素乃爲燃燒萬物之作用者如鐵之鏽火之燃皆酸素所致也酸素爲如此可燃之物故人吸取之則入於體內混於血中徐徐運行身體之各部而燃燒焉

燃燒則發熱同時又生灰分其灰混於液體而出身體之表面又液體蒸發時則由其所接觸之物體吸收熱量此物理之定則也人之身體亦從於此定則者當體內熱之發生者多或周圍空氣溫度高騰之時則汗之分泌愈盛而體溫隨之而減故不失溫

度之平均而熱之發生者少或空氣溫度低降之時則皮膚收縮而限制發汗之路遂亦可不失其平均以是之故而體溫常在攝氏寒暖計三十七度內外人如以檢溫器挾於腋下測之卽瞭然矣體溫常在三十七度內外者身體必健康無疑若高低至半度以上其體中必有不適也

申言之吾人所以能常保三十七度之體溫而維持身體之健康者全爲巧妙之皮膚機能發汗之功用也然人若久不沐浴以致汚垢叢集而杜塞汗液之出口或假寐過久爲寒氣所侵以妨阻汗液之蒸發則體內之熱難以發散而其當成爲汗液之物質遂不得已多向於鼻汁及痰或小便之方面而排出此方面多受刺激而覺有異常之處卽出噴嚏或咳嗽而成感冒症矣其他如氣溫激變皮膚收縮太驟杜塞汗之出路而體溫失其平均之時亦最易感冒其罹於感冒而不知其爲何原因者亦多有之

本病之病狀 噴嚏連發鼻水外流咳嗽多痰頭痛如擣體熱爲攝氏計三十八度或其以上然此症之輕者則概不發熱其他又食慾略減體力倦怠凡熱度至三十八度以上者當延醫施正當之治療其不然者則可用無藥療法以治之

本病之無藥療法　本病之所由成概為發汗阻礙所致若使汗液透發則自然痊愈矣然或有以咳嗽及多涕痰之故而服安知歇貌林或安知必林或阿斯必林等以促其發汗者如是感冒雖可得而治然同時有藥之中毒身體不免蒙其幾分之害也然則如何而可曰臨臥時之溫腿浴其最為有利無害矣一日之中任何時皆可行之特於就眠之前尤為有效

溫腿浴之法　取細長之木桶入以溫湯（溫度為攝氏計四十度至四十五度）置桶於寢床之上患者仰臥伸腿其中以油紙遮桶及腿上覆以寢被被之四隅須向內收捲極緊俾微風亦不能侵入安臥約十分至十五分時則頭面及腋窩汗液自涔涔而出汗後即將桶取出拭乾兩腿更密裹被物而寢腿既溫暖則自然酣眠至翌朝睡醒而所患已霍然矣　此浴行於臨臥之時自當直即就寢若在晝間則浴後亦須靜臥以被物暖護其體此不可不注意者也

本症之熱度在攝氏計三十八度以下者以此溫脚浴治之固可全愈然若熱至三十八度以上則當速就診於醫如為藥肆之虛誑廣告所誘惑購服有害之偽藥則其禍

害實有不可測者。愼之愼之。

熱腿浴　凡發汗稍難之人。用熱腿浴亦可。其法與前無異。湯之溫度。約在攝氏計四十五度至五十度。

此法於他病之解熱亦用之。而於本症尤宜。

神經性胃病

胃病有急性胃炎、慢性胃炎、胃潰瘍、胃癌、胃擴張及胃痙攣（俗名爲癪）等種種之別。本病則與此等大異。苦況亦不如其甚。驟觀之。一似無病之人。然患者實有不可以語言形容之苦也。

本病之原因　（第一）精神過勞　例如學校中之生徒。爲不解衛生之教師所督促。終日用腦力於學問。或平時荒於課業。至將試驗時。則徹夜不眠。而爲過度之溫習。又如商人之牟利心切。而熱中於投機之事業者。又如實際赤貧。而專事借金以塗飾表面之政治家。又如爲種種計畫以圖萬一之利之行險家。此等人使用精神。皆過乎常。

度。故罹本病最易。（第二）筋肉衰弱。　凡素性懶惰及一般營坐業之人。其運動之時。過少。致全身之筋肉。日就衰弱。全身筋肉。既衰而胃本由筋肉而成。故亦隨之而弱。其消化之力。自然不良。而本病遂成矣。　（第三）起居飲食之時間不規則。　例如上午九時始起。無何而即食朝餐。十二時則晝食。其晚餐則多遲至午後七八時頃。夫朝餐與晝食。僅隔二三時耳。自晝食以迄晚餐相隔至七八時之久。如此時間之不規則。最為不宜。蓋每食相隔必須相隔五時以上。否則消化必不良。此不易之理也。　其他如睡眠修學等時間之不規則。亦為本病之一大原因。　（第四）遺傳。　人之受有本病遺傳而以注重攝生之故。終生不發者頗亦有之。然究以發者為多。

本病之狀態。　（第一）食慾減少。　食慾之減退。非如他胃病之甚。惟久不進食。亦毫無思食之意耳。　（第二）胃部鈍痛。　患胃痙攣及胃潰瘍等者。其痛甚緊迫而不可忍耐。本病之痛。則不如斯之甚。唯於空腹時。或食後。常有一種不可形容之痛苦。然無何。即已。　（第三）全身倦怠。　不論身體何部。皆疲勞而倦於動作。　（第四）鈍頭痛。晨興時。精神亦頗快爽。然至午後。一欲作事。即頭痛不止。　（第五）腹脹。　上腹部

（胃部）異常脹滿悶欝而不舒。（第六）出噯氣。患者時出噯氣而於俯而讀書或作字時尤甚又於食物消化之時食道中起一種異樣之感覺（俗謂之胸燒）令人不適。（第七）精神易興奮　雖秉性溫厚之人一罹本病精神即易於興奮縱極微細之事輒喧呶叫囂不能自已或喜或怒或哀或樂其感情直發於表面毫無含蓄之致

（第八）便秘　普通之人一晝夜大抵通便一次其軟硬及多寡略有一定然在本病患者則必隔日或三四日而一次且即有通便亦無思通便之意

以上爲本病未劇時之所有直接病勢更進則其現象如左

重症之神經性胃病　或聞之於人言語　病勢漸進則胸腕即覺不適而有思嘔吐之意

（第十）嘔吐　即間接之原因也及病愈進則即致嘔吐　（第十一）衰瘠　此爲本病極劇之現狀　此時就衰弱形銷骨立一見而知爲本病之患者病勢至此其沈重已極然苟施以適當之療法亦非不可治若療治失宜終不免有隕命之虞而其療法則非十分注意於攝生不爲功也

本病之無藥療法　（第一）勿以病爲念　如罹本病必不可以病之沈重而時時憂

慮此非謂當放任而不處置之也蓋以本病與他種胃病之胃有傷損者不同若苟施無藥療法以治之則必可全愈能安心靜養即大佳耳　(第一)以冷水摩擦　其法即注冷水　自然部以手巾摩擦之每日三次必須於食前三十分時行之蓋興奮胃部之神經挽回無何而即食衰弱則消化之力自可增强也　(第二)行樂天主義　凡無關重大之事當一二三時耳自晝食覺大之境不輕喜易怒養樂天之精神懷遠大之希望此於治療本病最隔必須相隔五(四)盛行運動　運動為盡人所不可廢而於本病患者尤當勉力為之更不規則有興趣之運動為要或登山或盪舟或從事於園藝其最宜者也　(第五)勿服藥　本病非胃有損傷也不過胃暑衰弱耳故不論何藥概不可服否則反足為害而消化愈不良彼之怠於運動者過信服藥之有效若百弗聖若治痾斯多散(日名ヂアスターゼ)若胃活頻頻購服而於根本之治療毫不措意此與飲刃自戕者殆無以異

更將以上所述療法約舉於下　(一)勿以病為念(二)以冷水摩擦胃部(三)盛行運動(四)行樂天主義(五)勿服藥

神經衰弱

注意 此種病症。細分為腦神經衰弱及生殖器神經衰弱。則凡有種種。茲所記述。乃混合而言之耳。

本病之原因 （第一）遺傳。 稟受先世神經衰弱之遺傳者。少年時一無所覺。至青年時代。即漸次發起。然如於後述之豫防法。熟讀而確守之。亦可防患於未然也。（第二）精神過勞。 此與神經性胃病相同。茲不贅。 （第三）縱行劣情。 手淫為其最大之原因。而其原因。有直接間接二種。手淫所致之害。即為其直接者。而既犯手淫之後。或觀之於書。或聞之於人。言手淫之如何有害。乃大悔之。而不勝憂慮。遂因而致神經之衰弱。此即間接之原因也。其他之原因尚多。而其重要者。則止此三者而已。

本病之病狀 此病狀。有屬於精神者。有屬於肉體者。茲先就屬於精神者言之。（第一）多疑。 凡無可疑，及不必疑之事。一入本病者之心目中。則無不從而疑之。例如本病者訪甲友人。適甲與乙友談笑甚歡。至是忽中止。本病者乃大疑。以其聚而詈我也。甲乙二友雖力辯無之。卒不信。且疑愈甚。或由郵局掛號寄金與友。理必無誤。而本

病者則非得友之收據無時不疑其遺失即此類也（第二）多慮 多慮盡人不免然本病者則全與之異雖實際上所必無之事亦總總而過慮之例如居於素無地震之地而思若有大地震則如何又或思設遭火災則如何或極思經營一事業而又慮此業他日或不能有盛而無衰其憑空結想好爲杞憂多此類也（第三）思慮過密 凡行事思慮固貴縝密然在本病者其用意特過於周到決非普通人所有（第四）發無用之問題 例如謂吾人何爲不匍行地上乎人設有羽翼如鳥類則如何乎此等與平日學課一無關係之問題屢屢涌起於心中然如是尚無妨也病勢愈進則發生所謂穿鑿狂而成精神病者亦往往有之（第五）雜念頻發 驟思之似與前者相類而實則大殊例如翻閱歷史見有趙姓者輒思及親友趙某幼時曾與競食果餌兩無勝負更因此勝負而憶起數年前在日本東京時曾與日人某爲擊球競技更思及東京有我國商人某近年貿易獲利驟致巨萬余如步趨其後致富殆猶反掌顧無資本奈何既又思同邑某君雄於財若余爲其後嗣將來之設施誠快意哉其自甲事移於乙事又由乙而丙而丁茫乎不知其所屆皆此類也（第六）起無情之

感。朝紅顏而夕白骨無常迅速之說法此固常聞之佛教徒之口者然彼亦非有一概排斥之觀念也而本病者則異是萬事萬物胥成悲觀春花秋月四季之風物他人所娛目騁懷者在彼皆有無常之感目視耳聽無非悲境世有惡生樂死趨於極端之厭世主義者皆此病之著者也（第七）精神易激變　例如事業上小有成就在他人毫不以爲意而彼已意氣揚揚有不可一世之概偶有纖芥不稱意事則又焦然大戚如嬰巨變其精神易於感動多此類也（第八）記憶力減退　例如在小學校時代亦以穎慧聞於同輩間及罹本病則記憶銳減而於記憶外國語尤爲困難無本病之人固有一度檢查辭典其字卽可牢記者至本病漸成則同一之字往往檢查至不知幾何次甚至前半頁之文字讀至後半頁有已忘却者　本病之現象屬於精神者如此更述其屬於肉體者如左

肉類之病狀　（第一）結幻想而成病　此種現象實至爲奇異蓋往往於本無之事實而起種種之幻想例如食慾偶減卽自念曰得非胃病乎因戚戚焉憂之久之而胃病果成又或胸痛而疑爲肺病心悸而疑爲心臟病脊痛而疑爲脊髓病本無此等病

也。而恒疑有之。久之。而病果相應而至。如斯由精神上而致之病。凡有幾許。而其主要。則爲胃病肺病心臟病脊髓病四種。

（第二）陰萎。　卽當欲交接時。陰莖已萎縮而不勃起。縱或勃起。而一入膣中。卽直行射精。　此病在曾犯手淫者。自爲手淫之害所致。手淫爲害之烈。或聞之於人。或覩之於書。犯者恒惴惴而恐。以求治於醫。醫縱告以身體幸未受害。但能珍重攝生。決可無患。而有神經衰弱病者。恒不之信。益益憂慮。而陰萎乃益甚。

（第三）身體一般之徵候　頭昏目倦。於讀書等事。無長久之能力。又夜不能寐。如刻意欲寐。則卽雜念紛起。愈不能成眠。萬一得眠。亦必見夢。且夢境多非循常。或非常可恐。或事極猥褻。不能酣睡。至翌晨則疲倦殊甚。食慾日減。偶有珍味則稍稍加餐。尋又生厭。外此。又便秘。肢冷。感覺過敏。窗隙微風。亦有砭骨侵肌之感。又心之動悸易起。少擎重物。或疾行片刻。心臟卽鼓動劇激。不能自已。要之。本病者之狀態一精力萎靡。意氣銷沈之現象而已。若放任不治。則日趨衰弱。終乃發狂。達於極端。遂至於死。甚矣。此病之可恐也。故凡爲費腦力之職業者。宜先注意本病之豫防法。以防患於未然。不幸而罹本病。則速實行後述之無藥療法。必可全治無疑。

豫防法　本病既成之人。固宜速爲治療。然此之豫防法。凡有本病遺傳者。及從事學問之人。咸宜服膺勿忘。以圖一生之健康也。（第一）爲有規則之生活　吾人日常生活（如飲食睡眠課業等）之不規則。實爲身體之大害。而爲本病之原因。已備述於前。故防患于未然者。以實行有規則之生活。爲第一要義。（第二）勉學不可過度　任爲何事。皆不可過度。而勉學過度。尤爲有害。此爲本病最大之原因。宜時時注意者也。（第三）勿多交友　人生在世。不能獨立而無侶。人而無友。將不勝其落寞無聊之感。然諺不云乎。近朱者赤。近墨者黑。人之擇友。誠不可不愼也。交友過多。勢不能皆爲益友。精神既爲之煩勞。劣情又易於發起。某學者有言曰。少年時代而多交年長之友。卽年長者皆品行善良。而所受之惡感化。亦必不尠。故朋友雖不可無。而宜精不宜濫。則有斷然者。（第四）愛自然之美　普通之人。閒暇無事。恒喜相對敲碁。或短笛頻吹。藉爲消遣之助。此於身體。皆最爲非宜。若少年人之所耽。其害或更有甚於此者。吾人當閒暇時。或徜徉山水。或流覽花木。斯爲最善。蓋愛自然之眞美。自能致心身之健全也。（第五）勿縱行劣情　在某一定之年齡以內。决不可縱行劣情。此乃隸人

宜遵守者也若劣情發起時當讀聖賢之傳記或從事運動以祛除其邪念（第六）實行冷水浴　冷水浴之效能令神經強壯心身健全自不爲薄志弱行（第七）常爲適當之運動　運動行之過度甚爲不宜當以一定之規則爲適當之運動而日日行之此不惟爲本病之豫防以之豫防種種之病其裨益均甚大也

本病之無藥療法　（第一）慰藉　此事決非可期之本人者蓋本人自相慰藉斷非循常人所能且其人而能百計自慰亦決不至爲本病所侵矣故此慰藉以他人行之爲宜而慰藉者若爲凡庸之夫亦不能奏效必爲有德望之人或病者所敬信之醫士而後可病者受深婉欵曲之慰藉其胸中自能澈悟恰如夢之既覺者然則所患自可有向愈之望矣　（第二）爲適度之事業　此事業非運用精神之事業乃運動身體之事業也凡運用精神之事業宜暫時停止而更爲他種適度之事例如平日究心學問之人今則從事魚獵或園藝以變換其精神則病勢必大減無疑　（第三）改良體質　病者如多血而體肥則務宜粗食多勞俾其體易肥而瘠如貧血羸瘦則當多食滋養物而爲適當之運動如是則可使體質爲之一變體質變而精神亦一變矣（第

四）沐浴。某學者有云。沐浴一次。其催進血行之效。等於六英里。（每英里約當我三里）之遠。足則沐浴之功能。誠偉矣哉。然於本病者。以冷水摩擦爲宜。冷水浴之中。又以雨浴爲宜。　雨浴者。其法乃以大桶置於高處。注水令滿。而於側面設管。其尖端之裝置。如噴筒然。又具有可開閉之瓣。浴者立於噴筒裝置之下。開瓣而水自射出。摩擦全身約五分時。取乾絨布揩拭而摩擦之。至極乾乃已。每日浴二次以至四次。自有鼓舞神經之大效。至夜間臨臥時。更爲溫浴。浴後就寢。必可酣眠無疑。　（第五）按摩。

按摩於本病。有極大之功能。又能催眠。故以臨臥時行之。爲最宜。　（第六）運動。

運動之種類甚多。而在本病者。所當爲之運動。則以常更迭其方法爲宜。例如昨日登山。今日卽盪舟。如是則精神自屢屢轉換。蓋運動與精神之轉換。二者實相俟而成也。又所謂草鞋旅行者。行之亦最爲有效。若夫假車馬之力而旅行。則爲效甚微。蓋草鞋旅行。道途所經。流覽各別之風光。精神旣隨而轉移。一方又運動身體。故最爲適宜。旅行二閱月。而本病全愈者。其例甚多。然有一事須注意者。卽當攜同志而偕行是也。夫遠適異地。別家人朋友。而不見。舉目愴然。萬感交集。此人情之常。而病者尤甚。然則有

同行者以慰藉之其必要矣如父母兄弟姊妹或夫婦等相伴同行尤佳

以上數端如一一而實行之則一藥不進而厥疾可已彼以服藥爲主義者或謂兼用藥劑豈不更善然如用魘睡劑等往往成爲習慣反有大害故以不服藥爲最宜雖然當病勢劇甚之時則急宜就診於醫而不可怠忽也

歇私的里

歇私的里（Hysterie）之語出於希臘猶言子宮也然子宮病固爲歇私的里之誘因惟因歇私的里而起子宮病者則絕無之　此病爲神經的之病十五歲以上之女子多患之男子及小兒甚希

本病之原因　（第一）神經性之遺傳　（第二）重病之後　（第三）身體衰弱　（第四）精神之感動　所謂精神感動者卽大驚大怒大憂慮大悲哀等是也又或已身雖無悲哀之事而觀小說或演劇等精神受劇烈之刺激亦爲本病之原因

本病之徵候　其徵候可分精神的與肉體的而記述之屬於精神的者如下　（第

一)嫉妒深　嫉妒之心。人多有之。而女子爲甚。本病者之嫉妒。則尤非尋常所有。蓋其嫉妒多因心之想像而生。不必實有可妒之事實也。例如有患本病者之婦人。其良人容貌品性。迥超流輩。婦既得此佳婿。其私心欣幸。自不待言。然又竊自念曰。余幸得此佳婿矣。焉知他女子不亦有戀愛之者乎。男子身非木石。寧能必其不爲所動者。且今日歸來胡遲遲。爲得毋與彼女相纏綣耶。其方寸中既如斯思潮起落。結此種種之幻想。逮其夫歸後。更必冷嘲熱諷。以相侵刺。及爲夫所呵。則含妒愈甚。本病者嫉妒之自無而有。大率類此。

(第二)任氣　此亦人所時有。而本病者則愈甚。當其不快意時。不論何人。無不以冷淡無情之面目相對。

(第三)感情易變　各種感情中以憎愛之念爲最易激變。其素所親愛者。或惡之如蛇蝎矣。素所嫌惡者。或悅之如夙好矣。此非惟對於人爲然。對於日用品及魚鳥花木等。亦莫不如是。

(第四)惰弱　平日行事雖極爲整飭。然一罹本病。卽非常惰弱。且極不規律。　例如當未病時各事皆自爲整理。或雖不自爲之。而董率僕婢等。亦至爲整肅。至今則一切放任。用品及衣服等。或數日放置。而全不整理。惟一意墮落而已。

(第五)衒虛榮　女子本富於虛榮心

者。而患本病時則益甚。萬事萬物。惟以華美奢侈爲尚。而無滿足之意。（第六）記憶劣。平時記憶力極强之人。一罹本病。卽大爲減退。其與人談話之際。往往有詞猶未畢而已忘却者。例如或問以頃有事否。則答以明日將有某地之行云云。其答與問之矛盾。有如是者。又其病劇時。其屢屢過從之人家。亦多遺忘其徑涂而不復記憶。（第七）多虛言。此乃由記憶之惡而起。而非故爲虛言也。例如聞某某之妻病危。因思若果不起。則彼家中饋無主。決非再娶不可。其所遺之子女。誠不幸哉。厥初僅作此想。後遂以爲實事。遇人輒言某某之夫人。竟至不起。其子女如何可憫云云。（第八）易欺。身體健全之時。意志强固。自不爲他人之甘言所惑。然因病而意志薄弱。易爲他人所左右。世之婦女。往往有爲放蕩無賴之惡少年所誘惑。而破貞操者。皆意志薄弱胸無主宰所致也。（第九）怯病。本病者之怯病。與普通人異。一無事故。而心中常有不安之狀態。例如感風而咳。則直疑曰余得毋病肺乎。或稍有地震。卽思設遭劇烈之地震。則如何乎。其遇事恐怯。多此類。其最甚者。望警吏之影。輒惶惶然避匿。若不及。如身嬰重豁者然。（第十）迷信。此在無教育之人。本不足異。然曾受普通教育者。

亦多信日者巫覡等之言。而沈迷不悟。此本病者之特徵也。不考病源之如何。不信醫者之語言。而於邪巫妖僧則奉之如神明。諷經拜佛。如癡如狂。與其平時判若兩人焉。

（第十一）生幻覺錯覺　實際本無之事物。而若聞之若見之。如彼之狐憑。即其例也。其初僅若心神之恍惚。視覺之紛歧。所致迨其患日重。所見遂極爲分明。已之一身如分爲二體者。然有時爲本人。有時爲他物。（例如狐）其二體之間。往往互相交語。所語之事類。皆杳渺而不可捉摸。其精神之委頓。蓋已極矣。

以上皆屬精神的之病狀。其屬於肉體者如下。（第一）頭痛。　其頭痛非劇烈而不可耐者。惟作鈍痛而已。又頻頻欠伸。惟欲憑倚於他物。而不思正坐。（第二）眩暈與人長譚或讀書稍久。或任爲何事。壹志凝神之後。而猝然起立。往往發眩暈而仆地。（第三）腦充血　一有震怒或驚恐之事。血液即上聚頭腦之中。而面色深赤。（第四）心易動悸。　稍稍疾走或畧持重物。即動悸殊甚。（第五）月經不順　每月或有或無。即每月有之。而多少殊不一定。（第六）起怪異之感覺　其感覺或似患僂麻質斯（歷節痛風）者。身體各部之節節感發疼痛。或似蟲類匍行於身體或咽喉部

似爲物所杜塞。又其食慾亦爲怪異感覺所波及。例如平時嗜淡泊之物者。今反嗜濃厚之味。平時極好甘味者。今忽喜辛辣之品。其餘不論何物。皆一反舊時之好惡焉。(第七)多汗。食熱物而汗。多運動而汗。此人之常也。然本病者則一無理由而發汗不已。(第八)有異癖。癖爲人所多有。而本病者之癖。則頗爲特異。無事之時。常以手撫摩其面。或髮實未亂而屢屢整理之。或頻曳其衣襟。或搖膝而如顫。其他種種特異之癖。不可勝舉。(第九)便秘。此現象與述於他病者無異。(第十)睡眠不良。此亦如前所述。(第十一)消化不良。此亦已前述。故不贅。(第十二)顏色敗惡。人而罹病。顏色無不惡者。而茲則非惟作普通之青白色而已。且有一種淒寂之景色。此爲本病之特徵。其顏色。凡一日數變。其變異之劇。恰如七面鳥(綬帶鳥)然。及病勢愈進。則唯爲萎敗之容色而已。(第十三)虛熱。其爲正當之發熱者固亦有之。然大率以虛熱爲多。此亦本病之特徵。病者雖自覺熱度非常之高。而以熱度計檢試之。則多非眞熱也。(第十四)生殖慾變換。某醫士論本病者之生殖慾或昂進。或減退。或缺乏。然以余所考。減退及缺乏之說。最爲確實。其謂爲昂進者。乃見彼之因

意志薄弱而有破壞貞操等事遂下皮相之判斷耳而實非情慾之昂進也。

以上所述為其普通之容態。及病勢更增則現象如下。（第十五）痙攣。痙攣者乃謂身體作抽攣之狀也。例如猝遇悲哀或驚恐之事。則身體始而顫動。終乃卒倒而仰向。兩膝直立腰亦上舉為角弓反張之態。其時惘惘然如癡人。或笑或泣。又咽喉之間若為物所杜。聲嗄而吃逆。（第十六）麻痺。四肢皆起麻痺。而下肢為甚。輕者如跛足然。劇者全不能行動。（第十七）失知覺。驟觀之頗似麻痺而實則迥異。蓋本病重時。凡痛痒甘辛等之感覺概行減退。又身體半側之感覺已就消失。故目之視物不能分明。耳亦重聽。或舌與鼻之半側亦不具感覺。甚者其一方之眼成為色盲。不能辨別各物之色。（第十八）人事不省。本病者卒倒或痙攣或精神感動劇變之時。皆卒然人事不省。或暫時或數日間昏昏然如睡如死。（第十九）身體非常衰弱。病愈深而體益衰。其極遂至於死。

如上所陳。則本病為如何之病症。又如何而起。如何則底於危險。閱者當易了解之。而對於本病種種之處置。則又有不可不實施者。所謂處置之法。決不可用世俗之姑息。

手段如能實行余之無藥療法則必全治無疑且爲本編諸病中奏效最著者也

本病之無藥療法　（第一）避精神之刺激　本病者之初期其現象惟任氣而已毫無病人之狀態然此僞病之狀最易取憎於人故治療本病在患者宜十分留意務安靜其精神然本病多在婦人且病情複雜殊甚故其家族尤當瞭然於本病之起原及其療法而於本項及以下所述各項均宜注意而實行之務善體病者之意而寧靜其心不使其精神稍受刺激則於本病之治療實大有裨益也　（第二）他人對病者宜表同情　此表同情之舉爲對於各病所必須而於本病之治療則尤關緊要且與對於他病者之同情略有所異何則本病者之特徵自初卽喜張大其病狀故當此之際若語以此病不足厝意則卽大悖其同情如謂此病誠可慮君其愼之云云則彼必欣然謂能得其同情矣此爲第二之重要無藥療法在病者實爲莫大之慰藉也　（第三）給以滋養之食品　普通健全之人及不論有何疾病者皆不可不攝取滋養之食品特於本病者尤爲必要耳如前所述本病者旣易於任氣且於食物尤易生嫌厭故其食物之種類以時時變換爲最要又不可先與病者相商宜於其不意之中投以

極合嗜好之滋養品如此則必有奇效也（第四）沐浴　此於他病之療法中既備述之茲不贅（第五）草鞋旅行　此法於神經衰弱病中已述之（第六）精神之轉換　此亦與前述者相同然在本病者則當或爲庭園之掃除或爲花木之栽培要以本人心好之事爲斷（第七）信仰　極端之迷信雖不可附和贊成之然於病者所敬奉之神佛爲之祈禱以慰其信仰之心則頗有特效但如飲腐敗之水或斷絕飲食等之信仰則切不可行外此之療法尙多然皆與神經衰弱者相同故略焉

注意之事件　病者之家族等對於病者之慰藉不論何事總以導其心志於高尙使樂天然之眞美爲最要凡悲哀猥褻之事實或擾動心神之怪談及一切足以刺激精神者悉勿令聞見之由是而言旅行其所最宜觀劇等最爲不善若不能旅行時則當觀賞四時種種之花木以接於自然界之眞美若夫不猥褻之演藝等觀之亦無妨也

又本病者觀覽衛生及病理之書則斷然不宜蓋不論何者務當以安寧正當之娛樂慰安其心神凡足刺激其精神者均宜愼避之也

肥胖病

肥胖病之解釋　凡患肥胖病者驟觀之似為極健康之人然實則其體之肥非筋肉之發達乃脂肪之沈著也蓋人自有生之初以迄二十歲至二十五歲其身體因成長而減少之物質不逮增生者之多故肥自二十五歲至四十五歲減少者與增生者多少相平均自四十五歲至五十歲以上則減少者即漸比增生者為多然其失增減之平均增生之多過乎常度者亦多有之是即肥胖病也本病小兒亦多患之凡患本病時其體唯向橫際而發達身長不能與之相稱此其身體之活動所以恒不能充分也

本病之原因　（第一）運動不足　吾人為適度之運動時則血液之循環佳良所吸取之酸素燃燒組織而排出廢料新陳代謝之作用無剎那之或停然如自朝至暮惟安坐飽食而不稍運動則血液之循環不良廢物殘留體中不能外出而本病遂成

（第二）睡眠過度　此以血液之循環減少故亦為本病之原因　（第三）濫飲酒類　酒之主要成分即為酒精與酸素化合則發熱故如多飲酒類其身體中可與酸素化合而發熱之脂肪即殘留於體而成為本病矣　（第四）生殖器有異狀　例如女子則月經過少男子則睪丸或有疾病即成為本症如歐美所盛行雞之去勢法即最

適當之一例也蓋雖有脂肪則肥軟而味旨歐美人多除去其睪丸令不復繁殖而脂肪日益沈積雖自得而肥人類亦然故生殖器有病即爲本病之原因 (第五)精神使用過少 人固不可竟日戚戚而無快爽之精神然自朝至暮于于然一無所思慮則即爲致本病之一大原因如彼之蠢愚之下婢胸中一無思想故其體恒肥又如富貴之家其姬妾等安居樂食無一事煩勞其精神故患本病者亦多 (第六)健食人縱爲適度之運動並適度使用其精神然如所食之量過多而不與消費者相稱則亦不宜如過食脂肪類尤易罹於本病 (第七)先世之遺傳 (第八)因他病而成例如身體痲痺或有血行障害之病則即爲致本病之原

本病者之容態 患本病時最初體極豐肥頗類健壯然漸次即呈有異狀面團團而圓腭頤膨大而有重頤下垂胸圍粗大腹部隆凸四肢亦肥頸短肩聳如日本之力士然 茲所當注意者即力士之肥滿乃非有本病而爲實際之筋肉發達者故其力甚强而罹本病之人則惟體肥而已其力不惟不增而反至減少肥滿達於極點則乳房之下部及股之內側之鼠蹊部往往潰爛又其肥滿不僅限於體之外部內臟之筋肉

亦多然也。

身體一般之狀態。（第一）怠惰。凡事皆倦於動作。必假手他人。（第二）呼吸困難。升四五級之階石。或稍稍運動。或持稍重之物。其心即動悸不寧。而呼吸困苦。（第三）氣管支發炎。實未感受風邪。而咳嗽。或吐痰。時令氣管發痛。此乃以血液之不循環。或血行之障害等而起也。（第四）浮腫。（第五）心臟肥大。此非醫士不能判斷之。茲所當注意者。即人苟常耽飲食之慾。唯美酒佳肴是貪者。則即成多血症。成肥胖病。而心臟肥大。（第六）續發腎臟小肝臟大之病。病勢至此。痊愈良難。故不可不早速療治之也。

本病之無藥療法。此療法可一言以盡。即減除體內蓄積之脂肪是也。其減除之法如下。（第一）節減食物之量。或謂脂肪與植物性之食物。均以不食爲宜。然如是則足致身體之瘠弱。非善法也。惟當於各種食物之量。各減其少許。如脂肪者更祗可攝取平時之半分。如是久之。則本病當次第向愈。而轉爲善良之體質。（第二）大運動。本病之原因。在於運動不足。故不可不從事運動。蓋運動。則身體之脂肪分解而。

筋肉緊實其運動之中以登山爲最宜夫登山之舉誠爲體肥者所最苦然苟信爲確能愈病而忍耐之則自能不覺其苦又如是而身體之容態自善　（第三）入浴　溫浴冷浴皆宜其效能前已屢述之蓋入浴則呼吸之酸素能充分營其作用使神經興奮因而脂肪亦得分解　（第四）勿飲液體　如減少湯、茶、肉汁、牛乳等液體之飲量則能促血行障害之回復而體內之脂肪自以分解　不飲液體則咽喉乾燥而不可耐故人多苦之然欲使其體由肥而瘠總宜忍耐之也　（第五）宜令出汗　盛行運動以促其發汗亦可然運動過盛則身體疲勞非良法也故當多襲衣服或食熱物或閉浴室以熱氣薰蒸之令之發汗最宜　（第六）當使用精神　終日優游無一事以勞其心神此爲羅於本病原因之一端故欲救其失甯過度使用其精神也

本病有特宜注意之一事如左

病態與常態之區別　人體肥滿者甚多烏可盡認爲本病者如前述之力士是矣要之病態與常態之區別辨之甚不可不明也夫吾人之身體脂肪與蛋白質二者固爲所必要然依於體質而爲其加減實亦至要之事唯其加減之度頗難於確定然此等

之成分即或充多以致身體肥滿而苟於動定靜退之間仍能十分活潑毫無所苦則即非病態而爲常態之明證設非然者即爲病態無疑病態與常態既有如斯之區別故不可不十分注意也

療法濫用之害　療治之法或有不當則貽害非淺本病之療法其濫用及誤用者往往而有是蓋於本病之知識太行淺薄故也　世有體肥而健之女子自以其肥胖爲嫌服種種之藥或施種種之法以令其消瘦卒致大害於健康而爲肺病的之美人此當引爲深戒者也惟即爲健康之肥滿者而於肥胖病治療法中關於運動之事項亦不可不實行之但關於飲食等者則切不可妄行故不論何人其身體肥滿時當明辨常態與病態之區別切不可稍誤其處置也

治肥病之法既如左所述則瘠病求肥之法自不可不一言及之然所謂瘠病者非獨立之病症也蓋以病症而言則不論何病大抵皆以瘠瘦爲其附屬物故因某病而瘠者設非先治其本病其瘠終不得而肥也今姑就無病而瘠之人畧述肥法如下

肥之法

飲食物　凡人之瘠。乃筋肉之瘠。而骨骼初無變異也。故瘠而思肥。則發達筋肉。其必要矣。其法不一。而飲食物之注意。實爲其第一要務。其注意如何。(第一)蛋白質飲食物。(第二)脂肪質飲食物。(第三)含水炭素飲食物。此等滋養品。以多食爲宜。如米麥野菜肉類。均爲重要之食品。而液體飲食物。如牛乳及粥等。食之尤有大效。

運動　運動爲盡人所不能廢。然對於前項之肥胖病者。謂宜行過度之運動。而今欲轉瘠爲肥。則適與反對。其運動以徐緩且減少爲宜。凡言運動。必曰適度。而求肥者之適度運動。即徐緩且減少是也。運動既少。則飲食所攝取之滋養物。較其消費者爲多。而身體自肥矣。

精神狀態　精神以甯靜爲最要。對於肥胖病者。雖言當勉用其精神。然今欲返瘠爲肥。則適與反對。當有泰山崩於前。泰然自若之概。蓋勞用精神。則身體之發達必難。故養精甯神。常保其悠然自樂之致。則身體自肥。此實理之不可易者。故雖不必竟日就

於娛樂。而每日。以一定之時。行之。則實爲必要也。

入浴　入浴之效。能快爽精神。增進血液之循環。故欲身體之肥。入浴頗爲緊要。

按摩　前言欲體肥者。宜減少運動。然不免妨害食物之消化。有罹於胃病之患。故時行按摩。以補運動之不足。實爲至要。　此其爲效。與入浴同。又彼挖爾彌崔氏之肥滿法。亦言宜過食而行按摩。故患肥胖者。當減少運動。而比較的多攝取食物。又兼實行按摩之法也。

實例　日本之力士。日食粥數次。並爲適當之運動。而其筋肉與骨骼。均極發達。卽實例之一也。

又俄日戰役後。日本東京。起國民大會。反對政府甚力。其首領被捕入獄。事定後。諸繫獄者。其體皆豐腴異常。蓋諸氏平時爲極負盛名之人。故一旦被逮。正邪曲直。惟付諸公明正大之裁判。方寸之間。坦然自適。且知友以種種滋養品相餉者。先後不絕。又諸氏在社會中。熱心任事。紛紛擾擾。精神無刹那之安甯。及旣入獄。則擺脫萬事。悠然自樂。心廣而體自胖。其理固不誣也。飲食進退精神狀態等影響於肥胖者旣如此。則前

所述肥胖之法。其有效不從可知乎。

陰萎

本病之原因　原因凡有種種。（第一）房事過度。而手淫爲尤。（第二）以睪丸病。故其現時尙罹此病者微論矣。卽此病全愈。而陰萎仍如故。（第三）以脊髓病。故此病不治。則陰萎亦不得而治。（第四）以先天的陰莖短小故。（第五）以局部腫瘍故。此亦非無藥療法所能治者。（第六）身體之營養不足。（第七）以非常驚恐。或震怒等精神感動。而陰萎或自以有此症。而頻以爲慮。則益益陰萎。（第八）藥物中毒。例如以生殖慾勃發。而思有以抑制之。連服臭素加里或路甫林（譯音）而起中毒。以致陰萎者。亦頗有之。（第九）年老。　此種陰萎。在某程度雖有可救治者。然大概言之。則藥物療法與無藥療法俱無效也。

本病之病狀　（第一）生殖慾不起。　（第二）生殖慾非全不發起。陰莖亦時有勃起之現象。然欲實行交接。則卽萎縮而不能。　（第三）生殖慾非不發生。陰莖亦非不勃

起然一行交接則直卽射精。此固因上記之原因而成。然因於精神作用。回憶以前不快之經驗而懷種種之杞憂。以至不能交接者。亦頗有之。

本病之無藥療法。

（第一）探索其原因而除去之。

（第二）冷水摩擦。以冷水摩擦全身。爲本病者所必要。而於陰莖注冷水以摩擦之。則尤要中之要也。自常人之知識考之。頗有疑注冷水於陰莖。反足起陰萎之現象者。不知陰萎之故。本係生殖器神經之衰弱。今冷水之冷。既足興奮其神經。又以冷之反射而生暖。故其結局可得良果也。

（第三）安慰精神。生殖器與精神有非常密切之關係。吾人當驚怖時。其睪丸恒向上而收引。職此故也。故以常保精神於安靜爲第一要義。而當交接之際。尤須持以平平淡淡之精神。而不可徒逞妄想。

（第四）勿以病爲念。世之以陰萎爲憂而其萎益甚者。其例頗多。故其無藥療法之主眼。卽不可不自忘其陰萎是也。昔有或人罹本病。百治罔效。自分無娶妻育子之望。遂不以本病爲念。而壹意奮發於事業。久之功成名遂。奮勉益力。後以友人之慫恿而娶妻焉。乃夙昔之痼疾。竟已霍然。伉儷極篤。子孫繞膝。爲初意所不及云。

（第五）娶妻。世有已達有室之年齡而以陰萎之故。

竟不娶妻者。雖然。人對於所私之情婦。其精神常不能甯定。易釀種種之弊害。若對於自有之妻。則其心平淡。如常此病終有痊治之一日也。（第六）轉居　例如住海濱者。徙於山間。住山間者。徙於海濱。此法治療甚善。實驗之必有大效。（第七）注意飲食物　人卽無病。飲食物亦必宜注意。特於本病者。尤以攝取滋養品爲要。（第八）大運動　大運動之後。體力必疲。力疲則自然酣睡。如是則本病自忘生殖慾。亦因之而俱忘。此卽使生殖慾正當旺盛之素因也。

遺精

本病之原因　（第一）手淫。（第二）淋病。（第三）痔疾。（第四）肺病之初期。（第五）腸窒扶斯（傷寒）之愈後。（第六）臨臥之過食。（第七）受不良之教育。例如常見聞猥褻之事物等卽是。（第八）包皮及生殖器他部有障害之時。

本病之病狀　（第一）遺精。卽夜夢交接。或並無夢。或甚至在晝間。動輒爲不隨意之放射。（第二）頭痛。頭部如爲物所壓而重苦。（第三）心臟之鼓動劇烈。雖

僅微之運動。胸中亦異常苦悶。如呼吸將斷絕者然。（第四）羸瘠　此非俄然所致。而漸成於不知不覺之間。（第五）易疲倦　作事易倦。無忍耐之力。（第六）無記憶力　如神經衰弱症所述。（第七）痴愚。　素性雖極伶俐。一罹本病。殆如痴愚。口唇哆張。口角下垂。蠢然無幾微之靈機。　（第八）全體痙攣。

本病之無藥療法　（第一）當除去致此病之原因。其原因若為他之疾病。則不得以此無藥療法治療之。　（第二）選食無刺戟性之食物。　例如酒、芥子、辣椒、山葵菜、珈琲等。皆有刺戟性。不宜飲食。　（第三）行冷水療法　坐冷水中五分時至十分時。日行二三次。又背上日以冷水摩擦二三次。亦為甚要。　（第四）少眠。　以晚寢早起為宜。　（第五）臥具宜硬。　臥具柔軟。則起快美之感。而易致遺精。故以硬為宜。　（第六）當禁絕與婦人之交際。　除母及姊妹以外。無老少之別。凡屬婦人。一切交際皆所宜禁。　（第七）淫猥之書畫與敘述關係男女之小說。皆不可使之見聞。演劇亦視此。　（第八）運動。　以大運動為宜。其效已前述之。　（第九）高尚心志。　誦聖賢之書。讀英雄豪傑之立志傳。又跋涉高山大川。以興起其高尚之精神。又如練習擊劍柔

道弓術馬術等之武藝亦爲至要。

某期之肺病

某期肺病之界限　單言肺病。其意義實爲廣漠。然普通世人所云肺病。皆爲肺結核之症。余亦就而述之。此肺結核有種種之種類。大別之則爲急性肺結核、慢性肺結核二種。急性者。於短時期之間卽足斃命。慢性者。可經數年及數十年之久。其病狀毫不激烈。此症之原因及病狀。述之甚長。故從略。今唯就體不發熱（曾經發熱而現時已退者）病狀不劇烈且未進於末期者。而敘述之。故題曰某期之肺病云。若確守下述之療法。則此肺病。大抵可得痊治。如中途而無他病發生。則大都可執通常之執務而保全其天命也。

本病之無藥療法　（第一）精神快爽　人之精神。疇不宜快爽者。惟於本病爲尤要耳。精神如常快鬱不快。雖健全之人。亦有成肺病之虞。而既罹本病者。若常以病爲慮而戚戚寡歡。則病勢必益劇烈。而不可救治。故本病以爽快精神爲最要。其法、卽時與

密好之知友聚首快譚。或爲正當之游戲。或高嘯於山河。專務游樂以求精神之愉快。此乃最善之療法也。又古來以肺病爲不治之症。故患者恒喪神失志。而預爲死後之準備。此大爲非宜。如自信爲病必就痊。而怡然行樂。實最爲緊要。

（第二）移居氣候佳良之土地。　本病之療養。最不宜於寒冷之地。（微但肺病凡呼吸器病皆然）空氣溫暖而氣溫無變化之處最宜。例如日本東京。氣溫之變化極劇。又北海道氣候甚寒。故均爲不宜。反之如伊豆半島房總半島及伊豆七島等。空氣溫暖。且氣溫無變化。故於療養本病最爲適當。尤善者爲半島及孤島。蓋以海水之調和氣候。寒時而暖。暑時而涼。於本病爲極良之土地。然轉地療養。有必須注意之一事。此於神經衰弱歇私的里兩症已備述之。卽不可使病者煢煢獨處。必有作伴之人是也。若家族同行最佳。否則必以戚友一人伴之。而作伴者。對於病人。務須以熱誠相待。尤爲至要。

（第三）宜多觸日光。　所云多觸日光者。非謂炎夏之時亦曝於烈日之下也。蓋於夏則可潛身於樹蔭。於冬則可棲處於南窗。然除冬夏二期。皆當常浴於日光之下。必不可蟄居室內。

（第四）吸良好之空氣。　人人宜吸良好之空氣。而本病者尤宜注意。　此所云

之良好空氣。乃爲新鮮而溫暖微濕而帶鹽味者。如在孤島半島之地。則卽可十分達此目的。然若欲多吸空氣而於夜間亦開啟窗戶。則有易感風邪之虞。切宜注意。

（第五）攝取營養之食品　據美國諾爾利氏之說。患肺病者。服殺滅結核菌之藥。則必有效力。然此藥大害於胃腸。身體因而衰弱。以致斃命者。往往而有。故服殺菌劑。不如攝取營養品以强壯身體。使結核菌自然枯斃之爲愈也。凡出盜汗及心臟鼓動劇烈等現象。皆由營養不良而起。由是而言。則攝取營養之食物。實爲重要。而於本病爲尤。本病宜食之營養物。爲米飯及淡泊之魚類。如鯛、鱒、鰈、鮃、鰹、鰺、鮫、鰊等最宜。又瘦牛肉、豆腐、自然薯、百合、藕及柔軟之野菜等亦佳。而每食相距之時間。必須六時。普通之人。每食以隔五時爲度，本病之消化力較爲薄弱。故宜隔六時。使胃中有一時間之休息。然如是則不免有思間食者。此尤宜堅力自持者也。

（第六）淸潔身體　此事爲盡人所必要。而欲圖淸潔。非沐浴不爲功。沐浴有冷溫二種。而本病以冷浴爲大忌。故每日以溫湯摩擦二次。及臨臥時之入浴。最爲適宜。又本病者不能如常人爲充分之運動。實行沐浴。則可使血液之循環敏活。故亦良佳。然於身體發熱之際。則沐浴不宜。

(臨臥時之入浴亦不可行)　以上六則。如能同時確守。則必效無疑。本病患者。服健胃劑亦可。惟殺菌劑則決不可用。　又有當注意之一事。即轉地療養之際。必須商諸正直之醫士。以從其指揮。是也。此曰正直之醫士者。蓋一般醫士之中。大都自利之心勝。往往謂病者轉地療養。所在皆宜。某地某所有吾分設之醫院。在一切便利云云。此其意專圖一已之私利。而於病者之宜否則全不之顧。此不可不愼者也。

某心臟病

本病之界說　此某心臟病云者。專指罹在特氏病而言。然曷不直書罹在特氏病。蓋此病亦如肺結核。其病勢之重者。無藥療法微論矣。即服藥亦無能治者。故余但述某程度之罹在特氏病而已。此所以特揭某心臟病爲題也。

本病之原因　(第一)遺傳。　此非必有本病之遺傳。即有神經病遺傳之人。亦甚易罹於本病。　(第二)精神之興奮　受非常之驚恐。而精神不安。以致患本病者世多有之。婦人因良人別有情婦。致受虐待而成本病者。其例甚多。　(第三)身體震蕩

例如自高處下墜。頭部或臀部受顚撲時。則卽罹本病。（第四）有生殖器病　例如房事過多。或濫行手淫。亦有罹本病者。

易患本病之年齡　十五歲至三十五歲。最易患之。小兒及老人甚希。

本病之容態　本病之容態。重要者如左。

（第一）脈速　凡健康人之脈。一分時間凡七十至八十搏。本病則速至九十至百二十搏。甚者至百五十搏。然至是卽行無藥療法。亦不能奏效　脈搏甚速時。至有以肩爲呼吸狀態者。又本病脈搏之數。常有不同。睡眠之中。殆與常人無異。覺後卽漸次增多。然不論睡眠與覺時。而脈搏爲同等之速者。亦頗有之。（第二）頸腫　亦有不起此現象者。或雖發腫。而亦極僅微。（第三）眼球突出　兩眼平均突出者爲多。然亦有僅一眼突出者。突出之極甚者。往往兩眼不能閉合。普通之人。或上視。或下視。其上瞼無不運動。然罹本病之後。則惟眼球轉移。而瞼全不動。此現象於醫學上稱爲克來弗氏之症候。有此症候者。卽可爲本病之確證。然患本病者。此症候亦非必與俱現。故有此症候者。必有罷在特氏病。而有罷在特氏病者。非必有此症候。此不可不注意。

者也。然則本病於上記之三大症候。固非必備具者。特備具者亦有之耳。　此外又或手足震動。頭痛眩暈。面色紅赤。或多汗。或發咳。或思嘔吐。在婦女則或月經閉止。或精神變動。而喜怒哀樂之情。發動於不自已。

治與不治　本病之期。頗爲延長。其經數年。或數十年。之久者。往往有之。其中亦有忽病忽愈或忽病忽死者。然如是者。甚希。又有於一年之間而全治。或不治。變化不可預測者。有曾罹本病而全愈。數年間一無他之症候。而竟至再發本病者。有病期極長。而其後幸就痊愈者。亦有日就衰瘠以致不起者。　要之本病所異於他病者。即重症往往而治。輕症往往而死是也。故本病之能治與否。雖如何之名醫。亦難於判定。

本病之無藥療法　（第一）行安慰精神法。　前已述之。茲不贅　（第二）身體安靜。　前述各病之療法。無不以運動爲言。惟本病則以不運動爲宜。　（第三）轉地。　當擇閑靜之處。　例如山間及人跡鮮到之海濱等。　（第四）雨浴。　每日三次爲宜。余友人某曾患本病。日行此浴法五六次。病卒霍然。　（第五）注意飲食。　宜多服牛乳。凡極淡泊之物。如酢漬物、雞蛋、貝類（牡蠣最佳）等。皆極爲適宜。其最奇者。即本病飲

食冷物極有奇效是也故不論何物皆以冷食爲善卽但服冷水亦甚有效力反之如熱物及多脂肪之物或酒類茶珈琲等殆與毒物無異切不可用

如注意上述各項而療治之其本病爲輕症者當不難全愈若病勢日劇則當就診於名醫不可忽也

糖尿病

本病之解釋　普通健康之人血液中固皆含糖分而小便則全不含之然血中糖分過多卽當混和小便而排出卽糖尿病是也　此病有一時性永久性二種一時性者卽於多食糖類之際有糖分隨小便而出數日後卽可復舊者也永久性者則亘於數月至數年之間有增無減而遂至於死

本病之原因　如以眞原因(卽血液何故多含糖分)爲問雖醫士亦不能明知故今唯述其誘因而已　(第一)生活不良　例如多食澱粉及茶點等物而一事不爲或動作全無規則又或平時多飲啤酒等是也　(第二)精神過勞　前已述之　(第

三）以感受風邪而起然甚希少（第四）以受濕氣而致然亦極希（第五）因痛風梅毒而起（第六）因頭部受傷而起（第七）因傳染病而發　例如患重霍亂或腸窒扶斯等於其病中或病後而發本病者往往而有（第八）以精神病或神經病爲原因者亦時有之（第九）原因於肺病（第十）遺傳

本病之狀態　（第一）尿起變化　尿量甚多又含糖分此爲本病之特徵（第二）口渴　不惟晝間爲然雖夜間亦發奇渴頻飲湯茶以致不眠者頗多（第三）易饑　此以所攝取之食物不能充分利用之多排泄於小便故也此際無物不欲食者而植物性之食物尤其所嗜（第四）口中乾燥　舌面生苔而紅且乾燥特甚（第五）便秘　時時泄瀉而又便秘（第六）呼吸有臭味　其臭味如食果實者（第七）心臟之機能衰弱　脈息細小其甚時至爲結代又或脈搏非常增多達於其極以至卒倒者亦時有之（第八）陰部奇痒如生陰囊癬者然（第九）生殖力衰減　病劇時生殖慾全然消失（第十）易罹眼病　例如眼球混濁而視神經衰弱重者往往失明（第十一）毛髮易脫落（第十二）皮膚出種種之疹　出疹重時其

部恒多腐壞。（第十三）神經痛疼。自頭面始。諸部均覺疼痛。（第十四）膝蓋腱無反射性。所謂膝蓋腱反射者。即健康之人。垂其下腿時。輕擊其膝頭之下部。下腿即不自知而彈撥。而本病者則否。故謂爲無反射性。（第十五）患肺結核而非常憂慮之餘。往往有發起本病者。如斯者決不能治。（第十六）昏睡。此症候爲重症之末期。去死期蓋不遠矣。

一般之症候 此病大抵徐徐而發。故當其初期。多不知爲有本病者。久之則漸害健康。治事易倦。精神常怏怏不樂。病勢更進。則形容枯瘠。而體力大衰。

治與不治 欲論本病之治與不治。當先分爲輕症與重症二種。輕症云者。即不食取含糖分之食物。而小便即不含糖分。與無病者無異。重症云者。即雖不食含糖分之食物。而小便中依然含糖。若食含糖之食物。則於半時間或一時間。必泄多量之糖分於小便中。如爲輕症。則必可就痊。若係重症。則雖斷爲不治。亦無不可。然輕症而不注意於攝生。則必成重症。不可不注意也。

糖分檢查法 本病之徵候。在健康體亦往往有之。其確爲本病與否。醫士之判斷綦

難。故非實行檢查小便。必不可謂爲確實無誤。然小便中。即有糖分。亦不能遽判爲本病。何則。蓋人多食糖類之時。其小便。往往亦略含糖分。故檢查糖分之有無。必嚴密檢查。至三至四。如仍含有糖分者。則始確爲本病也。　檢查之法甚多。其最簡單者爲白基兒氏之檢查法。即先取一適用之試驗管。入小便其中。和以小便十分之四之那篤倫滷液。又加以少量之次硝酸蒼鉛。以酒精燈之火煑之。若有糖分。則即變黑色。如不含者。則一無變兆。

本病之無藥療法　（第一）飲食療法　此病如爲重症。不論無藥療法與藥物療法。均無效果。若係輕症。則雖不用藥物。但注意於飲食。即可痊治。如含水炭素性之食物。必不可攝取。惟我國人多以米爲常食。欲不攝取之。甚非易易。然非以堅忍行之。本病終不能全治也。本病最宜之食物。爲雞卵、肉類、牛油、魚類、赤葡萄酒、芹菠菜、胡瓜、茶、珈琲之少量、黑麪包、牛乳、蕪菁、胡蘿蔔、林檎之少量是也。而全不可食者。則爲糖類、蜂蜜、米、豆類、馬鈴薯、甘味之果實及啤酒等。　（第二）勞動療法　勞動。則汗多。汗多。則小便少。小便少。而糖分之泄下者自鮮。　（第三）沐浴療法　每日當沐浴三四次。如是。

則發汗多而小便少糖分之泄下者自減（第四）按摩療法　臨臥時之按摩尤宜臨臥時按摩之用在於令病者熟睡故於按摩之前若眠睡方酣當任其熟睡爲宜此特宜注意者也（第五）空氣及日光浴療法　此療法於他病皆宜而於本病尤有特效。

堅守上記之五法而實行之則輕症必可全治然設或不治及成重症之時當即時就診於醫而爲相當之治理　要之苟用以上五法可治者總以不服藥爲善。

健腦附記憶法

腦之强弱　腦之爲物最爲重要其强弱與凡百之事皆有極大之關係　人雖抱如何遠大之希望若腦力萎弱其目的必不能達　不問洋之東西不論時之古今苟爲有名之人無不博覽强記頭腦强健者然則腦苟不强夫烏乎可　生而腦有病害者此爲特別之事如普通人之腦皆本非如斯之弱者故人若各自爲相當之注意則腦當益益健全發達施展其平生之抱負立業成名非難事也　普通之人微論矣雖如

何腦質強壯者。苟不注意於腦之攝生。腦即次第衰弱。漸漸失其效用。而記憶日劣。不論何事。轉瞬輒忘。所謂萬物之靈長者。將蠢然與鹿豕無異。可不愼乎。又腦如已受損則更不可不用相當之方法以恢復之。而腦力之弱。凡有二類。述如左。

弱腦之二種類　甲種爲腦之本體有病。或與腦有關係之某機關等有病所致。乙種則腦及全身。皆一無所病。唯腦之組織薄弱而已。然大槪腦弱之人。屬乙種者頗少。惟如白痴等之生來腦弱者。則確屬此種。而甲種則居多數。其原因固由於疾病。然大率不明其原因。惟嘵嘵然以腦弱自咎而已。

腦與記憶之關係　腦強則記憶力強。腦弱則記憶力弱。此自然之結果也。故人而欲強其記憶力。必以強腦爲第一義。惟但就記憶言之。則世人往往謂別有一種之方法熟練此法。縱腦弱之八。亦可令記憶力強健云。然如此不自然之法。不惟無益而反蒙其害者甚多。故欲使記憶良善。不論如何。苟非先強其腦。必無能達其目的者。故余今先述健腦法。而後附述記憶法焉。

健腦法(其一)治鼻　世人於鼻之外形。或高或低。或爲猪鼻。或爲獅鼻等。頗多注意。

而于極當注意之處則反多忽之不亦僨乎夫鼻之爲物本有感覺眼口等所不能感覺之機能其重要實不待言今如更就鼻之解剖生理而說明之固非不善然言之甚長非本書之目的所注重故略之要之鼻之注意如或有疏忽則腦必惡腦惡則記憶亦必惡故凡腦惡之人若能速治其鼻則其腦返弱爲強猶反手耳今述鼻之注意六則於左

鼻之注意六則

（第一則）勿強拭 人有時時強拭其鼻者或爲有意或爲無意要皆甚不宜也

（第二則）勤洗 鼻中不潔頗爲有害當以手拭浸水而掃除之一日以五六次爲度

（第三則）保護鼻毛 人之鼻毛往往有拔除之或薙去之者是乃大謬之事蓋鼻毛之用所以阻止塵埃侵入鼻觀者故不可不加意保護之也

（第四則）塵埃多時宜使用呼吸器 居塵埃極多之處則用呼吸器以防禦之最爲緊要

（第五則）勿嗅劇烈之氣味 凡刺戟鼻觀極強之物皆不宜嗅

（第六則）當注意不使發生鼻汁 常使體中發汗作用旺盛而少出鼻汁最佳

健腦法（其二）治耳 耳爲收集智識之具其重要殆與眼相埒其與腦關係之密接

亦猶之鼻也。世人於眼多知注意。而於耳則否。故今述其當注意者於左。

不治耳之害　無論何等清潔。及日日勵行冷浴溫浴之人。設於耳內不勤加拭洗。則終未盡善也。蓋耳之外部爲喇叭狀。而開於外界。塵埃之侵入甚易。塵埃入耳。則耳之機能漸次不良。輕者聽覺稍鈍。重者雜鳴時起。遂成重聽。因是而腦亦昏然不靈。故耳之清潔。實爲最要之事。

耳之清潔法　每晨洗面之時。以頭入清水之中。則耳內自爲水所充盈。繼乃傾側其一方之耳。凡五六次。而水即全出。更用同法以出他耳之水。而後以乾布片之尖端入耳中拭除水氣。令之極乾。而入耳於水中之時。又宜張眼以行其清潔法。此眼之清潔法。日人市川團十郎曾實行之。而嘖嘖稱賞其效能者也。而清潔耳內之效。則於日本故文學博士根本通明翁可以見之。翁爲有名之衞生家。以常清潔其耳之故。至八十五歲之高齡。尙復心身如鐵。不聾不盲。頭腦清明。爲壯年人所不逮。據此則清潔耳內之重要。不從可知乎。

健腦法(其三)強胃　強胃之法。已於神經性胃病述之。然前述者。以胃爲主位。今更

述健腦之强胃法如左。

食後必休憩一時許　食後必宜休憩。此恆言也。今試述其故。蓋食後。血液多。聚集胃囊。此時。如用腦力。則血液。將分集腦胃兩處。而腦胃遂並不能營充分之機能。而共受其害。此食後休憩。所以為至要也。

食勿過飽　此事亦如前所述。今以健腦為主。故飲食必不可過飽。若食之過量。則全身之精力。專注於胃腦部。自陷於虛弱。故腦弱之人。飲食。必不可過飽也。

飲食物之注意　酒類。最不宜飲。若有夙癖之人。亦宜以晚酌為限。飲後。如心胸暢適。宜即就寢。此時。如使用心身。則甚為不宜。酒後用腦。往往有起腦充血之患。　茶及珈琲等。於午前之中。及午後三時頃飲之。(不可過度)以興奮腦力。亦佳。若夜分。多飲。則大為有害。

健腦法(其四)注意便通　便通。不整。最足。害腦。故。切宜。注意。便秘為種種腦病之原因。腦充血之症。尤易發起。故當參考常習便秘症之各項。以調整之。若因是而變為泄瀉。則當就診於醫。是為至要。

健腦法(其五)睡眠宜有規則　無論何人其日常生活皆不可不循一定之規則而以健腦爲目的者於睡眠之規律尤宜確守

睡眠之時間　時間當依年齡職業而定而青年及壯年者普通以酣睡七時至八時爲適度又眠起之時間遲早貴得其宜春秋於午後九時至十時夏日於午後八時至九時冬日於午後十時至十一時卽當就寢而晨起之時刻以太陽昇於地平綫上之頃(在夏爲午前四時春秋五時冬六時)最爲適宜　若就寢而不眠或見夢皆非宜也

臥床之注意　寢室以閑靜不聞外音爲佳寢被宜寬廣而柔軟枕宜高低合度且多含空氣者如木枕等之堅硬者不宜　又夏日睡眠宜以寢被溫纏胸腹蓋呼吸器與消化器在睡眠中仍營運不停故宜令血液集注其處且如是於腦亦甚宜也　冬時如畏寒而不能安眠以穿襪而寢爲宜老者與虛弱者用湯婆等亦可

健腦法(其六)勵行沐浴　每日宜於朝晨及午後各行雨浴一次傍晚及臨臥時各行溫浴一次雨浴所以興奮神經溫浴所以導頭部血液於下部俾頭之血液得新陳

代。謝。也。

健•腦•法•(其七)運•動•　如農夫車夫等勞力之人。其職本以運動爲主。故不必別事運動。若夫志於學問之人。則運動甚爲緊要。每晚。於。臨臥浴。之前。勉爲。充分。之。運動。最宜。蓋。如。是。則。自。能。熟。睡。無。疑。也。

健•腦•法•(其八)精•神•之•慰•藉•　宜確守左記之各項。

(1)虛。心。平。氣。

(2)時。讀。聖。賢。之。書。及。偉。人。英。傑。之。傳。而。高。尙。其。意。志。

(3)愛。自。然。之。美。即。游。覽。山。水。賞。玩。花。木。是。

(4)交。友。毋。濫。當。求。一。二。之。眞。友。以。互。相。慰。藉。

(5)不。論。信。敎。與。否。務。以。求。安。心。立。命。爲。第。一。義。

(6)圖。家。庭。之。和。樂。

(7)每。日。瞑。目。靜。坐。一。二。次。以。袪。雜。念。

健•腦•法•(其九)忘•却•劣•情•　手淫之害。既述於前。茲更述之。以爲欲健腦者告。凡淫。慾。

過度(手淫尤甚)則全身之精力悉聚集於生殖器腦即次第萎微至其極將成爲癡呆故抑制劣情實人身第一要義然青年血氣旺盛之時其劣情之發起往往不能自已故述劣情忘却法於左

劣情忘却法八則　(1)劣情勃發之時直出戶外而疾走　(2)注冷水於陰部　(3)讀聖賢書及古人之箴言　(4)常習乘馬擊劍柔道等之武術　(5)斷絕婦人之交際　(6)禁閱敘述男女及淫猥之圖書　(7)勿飽食暖衣　(8)嚴守睡眠法

健腦法(其十)整理生活法　生活法之整理最爲緊要前已屢述之矣而其大要不論何事皆當遵守一定之規律例如學生於暑假及年假中惟鎮日嬉游一無所事即甚爲不宜然非謂當終日矻矻也惟宜確定規則日日以某時間爲修學之時不全然廢置其腦斯爲善耳蓋身體不論何部用之適度則發達不適度則疲弊如彼業車夫者休息一月之後而再行挽車則足力必爲之大減又業鍛冶者若停工既久而更理舊業則手痛殊甚此即爲久不使用所致如腦亦然欲健腦者可不注意於此乎

以上所述爲一般普通之注意若腦有疾病則當商諸醫士而行轉地或旅行等之療

法。又於項部貼芥子泥。或爲熱腿浴等。　實行上述各事。則其腦必强。可無疑義。茲更述記憶法於下。以爲健腦法之附錄。

記憶法　社會日進。人事益繁。故處世之方法。非極敏妙。必致一事無成而止。蓋人之精力。本有定限。欲以有限之精力。應無窮之事變。自不可不具明快之判斷。俾事事物物。無不迎刃而解。然此明快之判斷。非可偶然而致。蓋又非强壯心身健頭腦而善記憶莫屬矣。　世人頗有唱導某種某派之記憶術者。其論議雖如何精卓。而根本先誤。寗能有滿足之效果。蓋彼所言記憶法。乃一種之技術。而非完全之記憶法也。　凡講記憶法。苟非從健腦而起。縱令熟練其法。而記憶良善。亦必不能永久。余之先述健腦法。而以記憶法爲附。卽此意耳。夫余言之記憶法。亦非有嶄新特異之術。乃參攷諸家之說。實驗之而確信爲有效者。故竊願世人熟讀之也。然世人往往平時爲不規則之生活。以衰弱其腦。及學校中試驗期近。則胡亂涉獵其課書。欲將數百丕奇（洋裝書半頁爲一丕奇）一夜盡輸入於腦中。如此等人。雖百讀余之記憶法。亦必無效。又余之。經幾多艱辛而得之記憶法。亦本不思此等人用之而有效。蓋此記憶法之眞價。非

先健腦者不能解也。如頭腦健全之人而實行之。則其效果實有非意計所及者。茲先自心理的方面述此法之主要者如左。

以善記憶自信 暗示（卽强感情）之力。左右身體者甚大。如前述無病之人。確信爲有病。必至眞病而後已。病者以病爲慮。則其病必日益沈重。或自思明日某時必起。則縱無鬧鐘而屆時自醒。又如高僧等至其豫言之死期而果死。皆暗示之力也。故欲記憶之善則雖弱腦者亦當自信爲健腦而善記憶之人反是而惟以腦弱爲慮則腦益弱而記憶益惡矣

勿强思既忘之事 吾人有平日極稔之事。一時竟百思不得者。此時往往苦思力索而不肯自已。然如斯彊力思索。令腦力非常疲倦。故如有思之不得之事。不可專思。本事當就其有關聯之事實而考想之若仍不能得則以不思爲宜

組合道理 如欲記憶某事當考其原因結果合并其相同者而比較其互異者又思其何故如斯如斯則又如何依此組合道理而思考之則記憶自易 例如欲記憶溫腿浴能愈感冒之事卽當思感冒之原因全由發汗作用之障害則其療治自以發汗

爲要義而發汗之法以溫腿浴爲最善故如患感冒則必以溫腿浴療之無疑如是將理貫串之則自能記憶矣

五官並用　欲記憶某事物不可但以視官注意之當或嗅或聽或嘗以五官並用爲宜又雖無形者亦宜五官兼營以爲記憶之作用今舉兩例以概其餘例如有西洋來之某種乾麵包食之甘旨異常今欲記憶之當先視其形或圓或觚繼則嗅之而辨其牛脂氣味之強弱更振動之而試其能發音或否如是目鼻手耳並用則腦中自能感受一極深之印象也　又世傳太古時有一種長命不死之靈藥名爲「愛來克齊維鐵」Elexirvitae 者今欲記憶此杳不可見之物如假定爲一種之酒則當思有如何之芳香乎其色如棣棠之黃乎抑淡紅者乎藏貯之器應爲瑠璃或陶器古雅之瓶飲其一滴則自頂放踵都爲酥潤作此種種意想鏤印腦際至異日尋思之候但索之五官中之一二官其物自活躍而現矣

反復三四　此法似尋常而實有至理存焉如欲記憶某事物則五官並用而反復思考至三至四最爲有效人當孩提時固跬步不能行也然以漸習效遂能成步久之竟

成反射作用不思不慮之間橫行闊步進退自如又如識字亦然皆反復之效也

勿十分依賴摘本　備忘錄之類固人所不能無者然此止可作尋思某事物之導綫耳如摘本者唯可用於萬不得已之時若全依賴之則非所宜也昔有研究荷蘭學之某君以摘本爲第二性命不可須臾離一日航海遇暴風雨第二性命之摘本隨海浪而去耗費幾多勞力與金錢所得之學問一旦盡付東流此事想諸君多能憶之寄語天下之學者幸勿學如斯之痴態也

去雜念　語有云追二兎者不能得一兎凡事皆然今設注意於某事物而更分心於他之事物則其最初所注意者必不能專壹故既注意於某者必盡驅除其雜念而後可若一任雜念頻發而屢屢轉移其心志之所嚮則其結果必茫然而一無所得故記憶法之中以去雜念爲最要

發起興味　不論何事苟興味盎然自能深留其印象於腦底然人對於極有興味之事往往並不十分發生其意興以是印象淺薄其記憶遂不能永久故縱屬毫無意味之事亦當注意觀察而發其興味又已有興味者更宜推波助瀾而增加其意趣焉

當爲接近類似之思考　不論何事物。苟以其關係極近或相似者爲基礎。而記憶自艮。例如猫有四足。犬亦四足。則凡屬四足者。當卽憶其爲獸類云。

人工記憶法　心上所述。爲以理的之記憶法。而所謂人工記憶法。則非有與之同等之價値。白痴者亦往往能之。如因詞之關聯與其句調等而記憶之者。卽其例也。

附錄

療法之應用

以上各章。以病症爲主而述種種之療法。今更以療法爲主而說其應用焉。

沐浴療法

沐浴療法之區別　沐浴療法。分爲溫浴、冷浴、乾浴、日光浴四種。又溫浴分人工天然二種。冷浴分冷水浴、冷水摩擦、雨浴三種。

溫浴　人工浴者。卽普通之湯浴及蒸氣浴。天然浴。卽溫泉是也。

人工浴之應用　應用之途甚廣。（第一）催促血液之循環。（第二）爽快精神。（第三）導引上部之血液於下部。（第四）清潔皮膚之效甚大。遠非冷水浴所及。故月經不順、便秘、精神抑鬱、消化器病、胃病等。皆有應用之者。又蒸氣浴者。於催促發汗最良。溫腿浴者。其法既極簡單。又用以導頭部血液於下部。最爲適宜。

天然浴卽溫泉浴　溫泉中所含之藥分。雖非全無效能。而其結果。要亦與人工浴相

同然。溫泉大概在隔離塵境之處。山水秀麗。空氣新鮮。旣脫離俗務之糾紛。又以養身之目的。而多食滋養分。則心身並益。而效能自著矣。

溫泉療法十則 (1)行溫泉療法最好之時期。爲六、七、八、三月。(2)此療法有接續施行自三週間至六週間者。(3)老年者宜每日一次。壯年者宜一日二三次。(4)一日中最適當之浴時。爲自午前八時至午後一時。又晚餐前或臨臥時均可。(5)入浴中以游泳爲宜。(6)一浴之時間。以十分時爲適度。然隨人之習慣。亦有至五六十分時者。(7)溫度以華氏計九十八度至百度爲最宜。(8)行溫泉療治之期中。暴飲暴食及房事過度等。均屬不宜。此特宜注意者也。(9)如欲行此療法。必先商諸醫士而從其指示。(10)凡入浴不可於食後或運動後直接行之。必宜有一時許之距隔。此不惟溫泉浴爲然也。

冷浴 普通所云之冷浴。卽汲取冷水於木桶而入浴其中之謂。此之所云。則更分淡水浴、海水浴、瀑浴數種。淡水浴卽游泳於川河或湖水等之中。海水浴之義亦同此。瀑浴卽以身當瀑水之下而受其衝擊。若夫冷水摩擦。卽以手拭浸於冷水而

摩擦全身。此爲人所盡知者也。又有雨浴者。已於神經衰弱項下述之。茲不贅。

冷水浴　此浴法能鼓舞神經。強壯皮膚之抵抗力。然其刺戟甚劇。非極慣者則無效。又虛弱者。及老人。均不宜行。

冷水摩擦　其刺戟。不如冷水浴之劇。故虛人可行。然行之宜以夏季爲始。冷水摩擦之效用。如前所述。既爲感冒之豫防。又應用於神經病之治療。其他於罹在特氏病、消化器病等。亦可奏奇效。古來用此法而獲愈者甚多。

雨浴　其刺戟。雖亦不如冷水浴之劇。然非久慣於冷水摩擦者。行之反爲有害。其效用與冷水摩擦同。

淡水浴　此惟可夏季行之。冬季則不能行之。於夏則既爲運動。又可熟稔游泳之法。

海水浴　海上之空氣。最爲新鮮。且富於阿戎(舊譯臭養氣)此爲海水浴第一優點。又海水之波動。能刺戟筋肉。活潑血液之循環。此爲第二優點。而不能行於冬季。則爲其缺點。然各種浴法中。較海水浴爲優者。實未有也。

海水浴之六大效用　(1)增皮膚之蒸發。(2)小便之量少　(3)增體量。(4)增進食

慾。(5)皷活血液之循環。(6)爽快精神。故因滋養不足而起之病、神經衰弱病、皮膚病、腺病、貧血症、筋之痙攣、歇私的里、僂麻質斯、常習感冒症、慢性呼吸器病等。應用此療法。皆極適宜。

海•水•浴•之•注•意•八•則•(1)大。洋。中。之。孤。島。爲。最。適。宜。之。地。是。以。距。陸。地。遼。遠。則。氣。溫。較。近。陸。之。地。爲。調。整。故。也。(2)浴。時。以。七。八。九。之。三。月。爲。宜。(3)日。數。約。二。十。五。日。至。三。十。日。(4)一。浴之。時。間在五。分。時。以。上。十。分。時。以。內。(5)一。日。中。之。浴。時。以午。前。八。時。至。十。一。時。之。間。又午。後。四。時。至。六。時。之。間。最。爲。適。當。浴。後。當。摩。擦。全。身。使。乾。又。洗。以。淨。水。而。更。摩。擦。之。爲。宜。(6)暴。飲。暴。食。固。爲。有。害。而。尤。當。選。取。易。於。消。化。者。食。之。此。不。可。不。注。意。者。也。(7)當。爲。適。宜。之。運。動。與。正。當。之。游。戲。(8)當。整。齊。生。活。法。之。規。律。

瀑•浴•　此浴之刺戟極劇。且水之所注射。限於一局部。故不甚宜。　有腦充血及噪狂等病者。固爲有效。而於腦貧血之人。則頗屬危險。

乾•浴•　患重病及高年之人。身體衰弱已甚。冷浴微論矣。卽溫浴亦不能行。如欲除身體之積垢。則可著白地之新衣。使其粘附膩垢而更換之。此卽乾浴法也。

日光浴　歐美各國。其氣候爲大陸氣候。寒暑並烈。故至冬際。則入玻璃房中以浴於日光。此浴於呼吸器病、精神病等之人固自有益。然卽於普通無病者亦極有效用。氣候不甚寒冷之地固無需如是。惟每日至南窗之下。以接觸日光可矣。

空氣療法

空氣療法之起因　歐美各國。其屋之構造。空氣不能十分流通。故多於野外張幕吸取新鮮之空氣。又醫士濾取空氣。儲入一種器械之內。人入其中。或使空氣濃厚。或使之稀薄。以使合於治療之目的焉。

空氣療法之效用　濃厚之空氣。於呼吸器病（如肺病、氣管支加答兒、喘息等）有效。稀薄之空氣。應用於腦充血、貧血、心臟病等。則頗有效能。

運動療法

運動療法之效用　運動之緊要及效能。前已屢述之。玆不復贅。而此療法。於神經病、精神病、消化器病及筋肉衰弱等。均有特效。又旅行療法。亦爲運動療法之一。玆附述於下。

旅行療法　玆所謂之旅行卽前述之草鞋旅行是也其於前述之病者有效固不待言。然凡屬身體衰弱之人。皆以實行此療法爲宜。而如有同志之友相伴偕行。則尤爲有效。途次尋訪舊蹟。渡河越山。眺大海。仰長空。接自然之美景。時時見聞變轉不同之事物。日暮抵旅舍。沐浴就食。縱無山海之珍羞而味美無比。飯後追憶本日之經程。誌之日記。更興趣橫生。心神俱適。陶然一睡。不知東方之旣白。披衣而起。嗽清潔之水。吸新鮮之空氣。怡然而再上行程。天下之樂事。夫寧有逾此者乎。

飲食療法

飲食療法之目的　飲食之制限。頗難一定。然因病而選擇飲食物。俾得完全其治療。而不至敗事。此本療法目的之所在也。

飲食療法之例　例如糖尿病。則避含水炭素之物。而多食肉類。肥胖病則避脂肪而食蛋白質之物。於腎臟病肋膜炎。則應用牛乳療法。於肺病則多食葡萄之實等皆是。

斷食療法　凡患赤痢、急性腸加答兒、急性胃加兒、或驅除絛蟲之際。往往一日至三四日間。雖僅微之食物。亦不可攝取。此卽所謂斷食療法也。

飲食療法甚多。茲難於詳述。惟略舉其大概而已。

按摩療法

按摩療法之目的　凡不能爲自動的運動之人。多行此療法。代其運動。以促血液之循環。又本療法。爲一種之催眠法。故於精神或神經過敏者。亦皆應用之。又欲興奮局部之神經。用之亦效。例如欲增進腸胃之蠕動力。則往往用此療法。是也。惟行此療法。以不過强爲宜。

此外之療法。尙有種種。茲不能盡述。俟他日再說明之。以公之於世。

無藥療法之餘談

冬日出外。當先於鼻孔少吸入冷水。直即吐出。以乾布片拭之。又以浸冷水中之手巾。幾度摩擦頸之周圍。更以乾手巾拭之。如是而閉口外出。則不惟不易於感寒。且斷不至罹氣管支加答兒之症。此謂之隱襟卷。

凡以手入水之後。當以乾手巾拭之。至全無濕氣爲度。更以兩手之背及掌互相合擦。約二分時許。則可免龜裂之患。此謂之無形之油。

每閱一時間。閉口爲深呼吸十五息。如斯永久行之。則心肺自不易罹病。此謂之不用錢買之靈藥。

身體受跌打損傷時。頻以醋滴注而冷之。則頗有消炎之效。此謂之隨在可得之膏藥。

胃中癢痛之際。飲酒一二小杯。則痛可大減。此謂之無醫之注射。

吃逆不止之時。作紙捻以刺戟鼻孔。使發噴嚏。則可立治。此謂之人工侍醫。

便秘之人。每晨飲冷水一杯。大可爲調整便通之助。此謂之我家之下劑。

入牀之後。仰臥而伸其手足。用力達於兩足之指尖。屈其手指。而數一二三四……則不知不覺之間而自然酣眠。此謂之自然之魔睡劑。煩悶不堪之時。往復行四五十丈之道路。則精神自然快爽。此謂之憂之掃箒。夏以瓜水。冬以萊菔汁。洗面及手。則顏色自艷。此謂之田園之美顏水。

無藥療病法終